

## Рекомендации педагога – психолога родителям.

### Тема: Помощь ребёнку при подготовке к экзаменам.

Все мы когда-то сдавали экзамены. Что такое экзамены в жизни человека? Самый ответственный и сложный период. Именно на экзамене подводятся итоги учебной деятельности каждого школьника.

Для вас и ваших детей наступает волнующая пора- пора сдачи первых государственных экзаменов.

Чтобы успешно сдать экзамен, детям необходимо хорошо подготовиться к нему. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей. Помощь взрослых очень важна, поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов. Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку— умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность выпускника в сдаче государственной (итоговой) аттестации.

Что значит – поддержать ребенка?

- Верить в его успех.
- Опирайтесь на сильные стороны ребёнка.
- Подбадривать, хвалить детей за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе. Чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
- Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение ребёнку.

Поддержку можно оказывать:

- Добрыми словами (например: «Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо!», «Ты знаешь это очень хорошо», «У тебя всё получится!», «Ты сможешь это сделать», «Я буду мысленно всегда рядом с тобой!»)
- Совместными действиями (присутствием при домашних занятиях ребёнка, совместными прогулками, совместными занятиями спортом)
- Доброжелательным выражением лица, тоном высказываний, прикосновениями.

В ходе подготовки к экзаменам родители нередко используют тактику запугивания. Такая тактика не повышает мотивацию, а создает эмоциональные барьеры, которые школьник не может самостоятельно преодолеть.

Очень важно понять в какой помощи нуждается именно ваш ребёнок. Нужно спросить его об этом: «Как я могу тебе помочь?»

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка.

- Школьники часто волнуются, т.к. им кажется, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам. Помогите распределить темы подготовки по дням, в составлении плана или расписания рабочего времени на период экзамена.

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.
- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных видов работ.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать гармоничную домашнюю среду!

- Обеспечьте спокойную, уютную, рабочую атмосферу в доме.
- Организуйте удобное место для занятия ребёнка. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал, не отвлекал ребёнка во время занятий.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать.
- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс. Признаки стресса:

-*физические*: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые

затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- *эмоциональные*: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- *поведенческие*: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами.

Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как овощи, фрукты, рыба, творог, орехи, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Особое внимание следует уделить режиму сна и бодрствования. Для нормального самочувствия и хорошей работоспособности необходимо, чтобы ребенок хорошо высыпался. Не разрешайте детям учиться целыми днями или ночами, так как это ведет к раздражительности, быстрой утомляемости, беспокойству. Полноценный 8-часовой сон обязателен! Причем, ложиться спать необходимо не позднее 22 часов, т.к. режим отдыха для центральной нервной системы наступает именно в период с 22.00 часов до 24.00 часов.

Эмоциональный настрой играет важную роль при подготовке и прохождении экзамена, т.к. период экзаменов для большинства выпускников является очень тревожным. Особое значение в этот период имеет ваш собственный эмоциональный настрой. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально "сорваться". Важно сдерживать отрицательные эмоции и демонстрировать ребенку спокойствие, терпение, доброжелательный настрой. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом. Настраивайте детей на то, что у них все получится.

В зависимости от сущности имеющихся у детей затруднений выделяют, так называемую группу риска.

Задачи родителей:

Для тревожных детей на предэкзаменационном этапе важно создание эмоционально спокойной, ненапряженной атмосферы. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности.

Для неуверенных детей - создание ситуации успеха;

Очень важно, чтобы неуверенный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. При работе с такими детьми необходимо воздерживаться от советов и рекомендаций ("Сначала реши простые задания, а потом переходи к сложным"). Лучше предложить выбрать ему самому и

терпеливо дождаться, когда он примет решение ("Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?").

Для гиперактивных детей, испытывающие недостаток произвольности и самоорганизации - повышение значимости экзамена. Психические функции формируются через наличие внешних опор. Поэтому на этапе подготовки очень важно научить ребенка использовать для саморегуляции деятельности различные материальные средства. Такими средствами могут стать: составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку и т.д. Бесплезно призывать таких детей "быть внимательнее", поскольку это им недоступно.

Для ответственных детей (отличники), старающихся соответствовать ожиданиям окружающих, снижение значимости экзамена: следует дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы. Очень важно помочь таким детям скорректировать их ожидания и осознать разницу между "достаточным" и "превосходным". Им необходимо понять, что для получения отличной оценки нет необходимости выполнять все задания. На предэкзаменационном этапе детям можно предложить тренировочные упражнения, где им потребуется выбирать задания для выполнения, и не нужно будет делать все подряд.

Для астеничных детей очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований, которым ребенок не сможет соответствовать: "Некоторые выпускники занимаются с утра до вечера, а ты после двух часов уже устал". Ребенок не притворяется, просто таковы его индивидуальные особенности. Большое значение приобретает оптимальный режим подготовки, чтобы ребенок не переутомлялся: ему необходимо делать перерывы в занятиях, гулять, достаточно спать.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам обучающиеся уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Проявите мудрость и терпение! Ваша поддержка обязательно поможет ребёнку быть успешным!